

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№10 май 2012

**70** ВКУСНЫХ  
БЛЮД



**ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОВЕРЕНЫ**







калорийность  
средняя

количество порций  
4

время приготовления  
25 мин. + охлаждение

## Огуречный мусс

Яна ОРЛОВА,  
г. Ульяновск

### ЧТО НУЖНО:

3 крупных огурца, 1/4 стакана сухого белого вина, 1 ст. л. мелко нарезанного лука, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1/2 стакана майонеза, 1 пакетик желатина (15 г), 2 ст. л. теплой воды, 1 пакет сливок (лучше 33%), помидоры черри, зелень для украшения.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1.** Огурцы, не очищая от кожуры, измельчите в блендере. Добавьте вино, лук, перец, майонез и помешайте.
- 2.** Размешайте желатин в теплой воде, дайте набухнуть, распустите на водяной бане, слегка охладите, добавьте в пюре, перемешайте.
- 3.** Смешайте пюре со

взбитыми сливками. Массу выложите в форму, смазанную маслом, и поставьте в холодильник застывать (это хорошо сделать накануне ужина или хотя бы с утра).

**4.** Застывший мусс опрокиньте из формы на плоское блюдо. Украсьте блюдо по краю разрезанными пополам помидорами черри, зеленью.



# Теплый салат из картофеля

калорийность  
низкаяколичество порций  
6время приготовления  
30 мин.И.Т. ЕРЕМЕНКО,  
г. Липецк

## ЧТО НУЖНО:

Картофель – 4 шт., коктейль морской – 400 г, огурец – 2 шт., листья салата – 300 г, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 50 мл, сок лимонный – 3 ст. л., зелень петрушки – 4 веточки, лимон – 1 шт., перец черный молотый.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Картофель отварите в подсоленной воде, охладите и нарежьте кубиками. Для заправки смешайте измельченный чеснок, половину оливкового масла, сок лимона и перец.

**2.** Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, зелень нарубите. Коктейль из морепродуктов обжаривайте 2-3 мин., помешивая, на оставшемся масле. Добавьте картофель и жарьте еще 5-7 мин.

**3.** Листья салата нарвите и уложите в салатник. Положите огурцы, посыпьте зеленью. Уложите морепродукты с картофелем. Полейте заправкой и оформите лимоном.

## НАШ СОВЕТ:

*Салат станет пикантнее, если использовать для его приготовления смесь салатных листьев разных сортов.*

## КСТАТИ:

### • Салат с чипсами

400-500 г картофеля фри, пачка чипсов с беконом, свежие листья салата, 200-300 г консервированной кукурузы, 1-2 помидора. Для соуса: 100 мл натурального йогурта (без добавок), 2 ст. л. майонеза, 2 зубчика чеснока, соль, перец, пряные травы.

Салат промыть и нарвать руками, добавить нарезанные кусочками помидоры. Смешать ингредиенты соуса, залить компоненты салата и перемешать. Добавить картофель фри и осторожно перемешать.

### • Салат с ветчиной

На 3-4 картофелины: 100-150 г ветчины, 1/2 банки маслин без косточек, 1 пучок зелени петрушки, 1/3 стакана белого сухого вина, 3 ст. л. растительного масла, 1-2 ст. л. лимонного сока, соль.

Картофель отварить в мундире, слегка остудить, очистить, нарезать кружочками. Залить вином, дать остыть.

Ветчину нарезать тонкой соломкой, маслины – колечками. Петрушку мелко нарубить. Картофель вынуть из вина, смешать с ветчиной и маслинами. Добавить петрушку, посолить, заправить маслом и лимонным соком.





калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
25 мин.



Ирина ГРИВИНА,  
г. Тверь

## Яйца с сырным кремом

### ЧТО НУЖНО:

Яйцо вареное – 6 шт.,  
сыр тертый – 250 г, вет-  
чина – 200 г, масло сли-  
вочное – 100 г, сметана  
– 4 ст. л., перец черный  
молотый, соль по вкусу,  
листья зеленого салата,  
помидоры – 1 шт., огурцы  
– 2 шт.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для крема яйца разре-  
зать поперек пополам, вы-

нуть желтки, растереть их  
с маслом, добавить сыр.

2. Затем постепенно  
ввести сметану, соль и  
перец, растереть до по-  
лучения пышной массы.

3. Плоскую тарелку выло-  
жить листьями салата, на  
них поставить половинки  
белков со срезанными  
для устойчивости доньш-  
ками. Из кондитерского  
мешочка выпустить крем.

4. Сверху положить ку-  
сочек помидора. Между

яйцами уложить рулети-  
ки из ветчины и дольки  
огурцов.



калорийность  
средняя  
количество порций  
10  
время приготовления  
50 мин.



Т.Б. ТАЛОВА,  
г. Ярославль

## Пирожки картофельные

### ЧТО НУЖНО:

Картофель – 1,75 кг, яй-  
цо для пирожков и для  
фарша – по 1 шт., мука  
пшеничная, соль для  
пирожков и для фарша,  
капуста белокочанная  
свежая – 250 г, капуста  
квашеная – 250 г, масло  
растительное – 100 мл,  
лук репчатый – 1 шт.,  
масло сливочное – 90 г,  
сахар.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель отварите в  
мундире, очистите, про-  
трите горячим, добавьте  
соль, яйцо и перемешай-  
те.

2. Рубленую свежую  
белокочанную капусту  
поджарьте в части рас-  
тительного масла, по-  
солите, добавьте пассе-  
рованный на масле реп-  
чатый лук, сырое яйцо,  
перемешайте. Квашеную  
капусту поджарьте на

растительном масле с лу-  
ком и заправьте сахаром  
по вкусу, подлейте воды  
или бульона и потушите  
30 мин.

3. Картофельную массу  
разделите на круглые  
лепешки, заверните в них  
капустный фарш, сфор-  
мируйте пирожки, запани-  
руйте в муке и обжарьте  
в оставшемся масле.

4. Подайте в горячем ви-  
де, полив растопленным  
сливочным маслом.





калорийность  
низкая  
количество порций  
12  
время приготовления  
20 мин.

Алиса ПАНЧЕНКО,  
г. Краснодар

## Бутерброд «Роскошный»

### ЧТО НУЖНО:

Хлеб пшеничный – 12 ломтиков, курица – 12 шт. (филе), салат кочанный – 12 листьев, персики – 6 шт., вино белое столовое – 1 стакан, майонез – 2 стакана, масло сливочное – 6 ст. л., зелень петрушки, соль мелкая.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ломтики хлеба смазать маслом и уложить на них

листья салата.

2. Филе слегка отбить, залить вином и небольшим количеством воды, припустить до готовности. Охладить. С готового филе снять кожу, а мякоть нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и уложить на лист салата.

3. Персики ошпарить, снять кожицу, удалить косточки, мякоть нарезать дольками и уложить на ломтики филе птицы.

4. Оформить бутерброды майонезом, нанеся его с помощью кондитерского шприца, и зеленью.



калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
40 мин. + охлаждение

Наталья ЛАПИНА,  
г. Самара

## Паштет из копченого лосося

### ЧТО НУЖНО:

Филе копченого лосося – 250 г, сливочное масло – 175 г, масло топленое – 4 ч. л., сок лимонный – 1 ст. л., коньяк – 1 ст. л., сливки густые – 75 г, зелень укропа – 40 г, перец белый горошком, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе копченого лосося нарежьте тонкими полосками. Сливочное

масло растопите на слабом огне и немного посолите. Полоски лосося тщательно перемешайте с растопленным сливочным маслом.

2. Взбейте смесь в однородную массу с помощью блендера. Добавьте лимонный сок, перемешайте. Влейте коньяк, перемешайте. Добавьте по вкусу перец, рубленую зелень, перемешайте. Накройте посуду с паш-

тетом пищевой пленкой, выдержите при комнатной температуре 15-20 мин.

3. Сливки взбейте и смешайте с рыбной массой. Паштет разложите в порционные формочки, охладите.

4. Топленое масло растопите и полейте им паштет. Поставьте паштет в холодильник на несколько минут, чтобы масло застыло.



# Салат-коктейль с индейкой и мандаринами

калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
20 мин.

А.П. СТЕПАНОВА,  
г. Киров

## ЧТО НУЖНО:

Филе индейки жареное – 400 г, мандарины – 4 шт., киви – 2 шт., грецкие орехи рубленые – 6 ст. л., листья зеленого салата – 1 кочан, йогурт натуральный – 4 ст. л., сыр пармезан – 60 г, паприка молотая – 1/2 ч. л., перец белый молотый, соль.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Филе индейки и зеленый салат нарежьте соломкой.

**2.** Мандарины очистите, вырежьте дольки из мембран. Киви нарежьте ломтиками. Йогурт взбейте с солью, перцем и паприкой.

**3.** Филе индейки соедините с салатом, фруктами и перемешайте.

При подаче выложите салат в бокалы, полейте приготовленным соусом, посыпьте орехами и натертым на терке пармезаном.

## ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Для салата лучше использовать мандарины без косточек – например, сорта Танго. К тому же они более сладкие.

## КСТАТИ:

### • Салат с ананасами

400 г отварной индейки, 3 мандарина, 150 г консервированных ананасов, 1 стакан майонеза.

Мандарины очистите, разделить на дольки, удалить косточки, мякоть нарезать. Ананасы без заливки мелко нарезать, филе индейки нарезать кубиками, соединить с мандаринами и ананасом, заправить майонезом, выложить горкой в салатник. Перед подачей поставить салат на 10 мин. в холодильник.

### • Салат с орехами

200 г макаронных изделий, 2 стакана нарезанной кубиками отварной индейки, 1 стакан нарезанного стебля сельдерея, 1 мандарин, разобранный на дольки, 1/2 стакана нарезанных фисташек или миндаля, 2 ст. л. рубленой петрушки, 3/4 стакана йогурта, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. мака, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 1/4 ч. л. черного молотого перца, листья салата.

Смешать макароны, мясо, сельдерей, мандарины, орехи, петрушку. Для соуса смешать йогурт, мед, сок, мак, горчицу и перец, заправить салат. Дать пропитаться, выложить на блюдо, застеленное листьями салата.







калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
40 мин.

Ольга ГОРДЕЕВА,  
г. Раменское  
Московской обл.

## Огурцы фаршированные

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть вареной говядины – 60 г, яйцо вареное – 1 шт., помидор (небольшой) – 1 шт., огурцы – 2 шт., листья зеленого салата, зелень укропа – 1 пучок, соль, сахар по вкусу, сметана – 60 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Огурцы разрежьте вдоль пополам, вырежьте часть мякоти, мелко ее

нарежьте.

**2.** Зелень укропа, отложив несколько веточек для оформления, помидор, яйцо и говядину мелко нарежьте, соедините, заправьте сметаной, сахаром, солью, перемешайте.

**3.** Нафаршируйте огурцы приготовленной начинкой.

**4.** Выложите фаршированные огурцы на блюдо, застеленное листьями зе-

леного салата, и посыпьте рубленой зеленью.



калорийность  
низкая  
количество порций  
8  
время приготовления  
4 ч

Анна КУЗЬМИНА,  
г. Хабаровск

## Холодец с грибами

### ЧТО НУЖНО:

Ножка говяжья – 1 шт., лук зеленый – 40 г, чеснок – 2 зубчика, грибы маринованные – 60 г, яйцо вареное – 1 шт., соевый соус – 3 ст. л., соль, перец черный и красный молотый по вкусу, зелень петрушки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Говяжью ножку промойте, разрубите, залей-

те водой в соотношении 1:3 и варите 2-3 ч, пока мясо не начнет отходить от костей.

**2.** Выньте ножку из бульона, отделите мякоть от костей, измельчите ее, снова положите в бульон и прокипятите 15-20 мин. на слабом огне.

**3.** Перелейте бульон вместе с мясом в квадратную форму. Добавьте нарезанные лук, чеснок, грибы и яйцо, посолите, по-

перчите и дайте застыть. **4.** Перед подачей выньте холодец из формы, нарежьте ломтиками и оформите зеленью.

Соус подайте отдельно.





калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
1 ч 20 мин.



Юлия ПОДКОПАЕВА,  
г. Новокузнецк  
Кемеровской обл.

## Суп-лапша с грибами

### ЧТО НУЖНО:

Грибы сушеные – 20 г, вода – 800 мл, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 10 г, масло растительное – 1 ст. л., корень петрушки – 50 г, яйцо – 1 шт., мука пшеничная – 1/2 стакана, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку соедините с яйцом, 2 ст. л. воды, солью

и замесите тесто. Тесто раскатайте в пласт, слегка подсушите его, затем нарежьте тонкими полосками. Лапшу также подсушите.

2. Грибы залейте холодной водой, отварите до готовности, отвар процедите.

3. Лук, морковь, корень петрушки и грибы нашинкуйте соломкой, соедините и обжарьте на масле.

4. В кипящий грибной от-

вар положите подготовленные овощи и грибы, доведите суп до кипения, добавьте лапшу и варите 15-20 мин. Посыпьте суп рубленой зеленью.

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

*Грибы можно замочить в воде, но лучше, конечно же, использовать молоко. И тогда они практически не будут отличаться от свежих.*

калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч 50 мин.



И.Т. ЕРМАКОВА,  
г. Саратов

## Харчо по-грузински

### ЧТО НУЖНО:

Говядина или баранина – 350 г, рис – 3 ст. л., жир животный – 2 ст. л., лук – 2 головки, чеснок – 2 зубчика, томат-пюре – 2 ст. л., соус ткемали – 1 ст. л., хмели-сунели – 1 щепотка, кинза рубленая – 2 ст. л., вода – 1 л, перец черный молотый, соль, лавровый лист по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Говяжью или баранью грудинку нарубить вместе с хрящами на кусочки по 30 г, залить холодной водой и варить до готовности.

2. Лук нарезать мелкими кубиками, спассеровать на жире вместе с томатом-пюре.

3. В бульон положить предварительно замоченный рис, лук и томат-пюре, довести до готовности.

4. В конце приготовления суп заправить соусом ткемали, кинзой, толченым чесноком, хмели-сунели, специями.

### КСТАТИ:

*Изюминка супа харчо – закуситель (соусы ткемали и сацебели, гранатовый сок, томатная паста). Поэтому не стоит исключать его из рецепта.*





калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
40 мин. + замораживание

Валентина ВАВИЛОВА,  
г. Ижевск

## Похлебка по-суворовски

### ЧТО НУЖНО:

Судак – 600 г, грибы сушеные – 80 г, картофель (среднего размера) – 2 шт., морковь (средняя) – 1/2 шт., корень сельдерея – 1/4 шт., лук – 1 головка, помидоры (крупные) – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. л., вода – 1,5 л, чеснок – 1-2 зубчика, перец черный горошком, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Подготовленного судака разделить на филе с кожей без костей. Филе нарезать по 2 кусочка на порцию, из костей и голов сварить бульон с добавлением соли, откинуть на дуршлаг, процедить.  
**2.** Сушеные грибы замочить в холодной кипяченой воде, затем промыть и отварить. Картофель нарезать кубиками. Грибы, морковь, корень

сельдерея и лук нарезать ломтиками и спассеровать в масле.

**3.** Подготовленные ингредиенты положить в глиняный горшочек, залить горячим рыбным бульоном и поставить в духовку. Через 20 мин. добавить нарезанные акkuratными дольками помидоры.

**4.** При подаче положить в похлебку рубленый чеснок и зелень.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
50 мин.

Т.И. КРЫЛОВА,  
г. Оренбург

## Суп «Средиземноморский»

### ЧТО НУЖНО:

Филе трески или мерланга – 400 г, креветки – 125 г, кукуруза вареная – 200 г, сливки – 150 мл, оливковое масло – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., луковича – 1 шт., сельдерея – 4 стебля, чеснок рубленый – 2 ст. л., перец чили – 1 шт., мука – 1 ст. л., картофель – 250 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Разогрейте на сковороде оливковое и сливочное масло, добавьте нарезанные репчатый лук, стебли сельдерея и чеснок, спассеруйте до золотистого цвета. Затем добавьте перец чили и пшеничную муку. Помешивая, готовьте еще 1 мин.  
**2.** Влейте 3 стакана рыбного бульона, затем до-  
бавьте нарезанный куби-

ками картофель. Доведите до кипения и варите 10 мин. Добавьте нарезанную кубиками рыбу и готовьте еще 5-10 мин.

**3.** Добавьте очищенных креветок и сладкую кукурузу, посолите и поперчите. Влейте сливки, перемешайте.

**4.** Перед подачей разлейте суп в 6 больших чашек и подавайте, оформив зеленью, с горячим хрустящим хлебом.





калорийность  
средняя



количество порций  
3



время приготовления  
20 мин.

Инна ДАНИЛИНА,  
г. Артем  
Приморского края

## Свинина гриль

### ЧТО НУЖНО:

700 г свиной корейки на кость, 1 лимон, 2 головки репчатого лука, по 1/4 ч. л. молотых специй (паприка, мускатный орех, имбирь, корица, базилик), по 1/4 ч. л. семян кориандра, тмина, черного перца, 2 лавровых листа, 4 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В ступке смешать молотые специи, добавить кориандр, тмин, черный перец и лавровый лист, тщательно растереть.  
**2.** В миску положить нарезанную кружочками половинку лимона и нарезанный дольками репчатый лук, добавить растертые специи, влить оливковое масло, посолить по вкусу и перемешать.

**3.** Корейку вымыть, обсушить и разрезать по косточкам на порционные куски. Положить мясо в миску с маринадом и перемешать.  
**4.** Накрыть миску пищевой пленкой и поместить в холодильник как минимум на 4 ч. После этого переложить куски мяса на решетку и жарить на раскаленных углях по 7-10 мин. с каждой стороны.



# Перец с бараниной



калорийность  
средняя



количество порций  
3



время приготовления  
60 мин.

**А.О. АРТЕМЬЕВА,**  
г. Волгодонск  
Ростовской обл.

## ЧТО НУЖНО:

400 г мякоти баранины, 60 г риса, 3 крупных стручка болгарского перца красного цвета, 2 больших помидора, 2 головки репчатого лука, зелень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, соль, красный молотый перец по вкусу, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** 1 головку репчатого лука очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до прозрачности. Добавить к луку промытый рис, приправить по вкусу молотым красным перцем, влить разведенную в 50 мл теплой воды томатную пасту и перемешать. Накрыть крышкой и тушить до готовности риса, подливая горячую воду.

В это время приготовить овощной соус. Оставшийся лук мелко нарубить и спассеровать на растительном масле до прозрачности. Всыпать в сковороду муку, перемешать и добавить нарезанные небольшими кусочками помидоры. Посолить по вкусу и посыпать сахаром. Влить в сковороду 100 мл горячей воды, перемешать,

быстро прогреть и снять с огня.

**2.** Баранину пропустить через мясорубку. Слегка остывший тушеный рис смешать с измельченной бараниной и мелко рубленой зеленью петрушки, посолить.

**3.** Стручки красного перца вымыть, обсушить, срезать основание стручка с плодоножкой так, чтобы получилась «крышечка», стручок очистить от семян. Нафаршировать стручки перца приготовленной начинкой, поставить в кастрюлю вертикально, накрыть «крышечками», влить 200 мл горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15 мин.

**4.** После этого залить фаршированные перцы приготовленным овощным соусом и тушить под крышкой до готовности (около 25-30 мин.).







калорийность  
средняя  
количество порций  
8  
время приготовления  
50 мин.

Анна ЛИСИНА,  
г. Ковров  
Владимирской обл.

## Курица в тесте с рисом

### ЧТО НУЖНО:

Курица – 1,5 кг, мука пшеничная – 200 г, масло растительное: для курицы – 1 стакан; для риса – 4 ч. л., вода – 1 стакан, водка – 1 рюмка, сахар – 1 ч. л., соль, зелень, рис – 2 стакана, лук репчатый – 1 головка.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленную тушку курицы залейте холодной

водой, доведите до кипения, снимите пену, убавьте огонь и варите до готовности с добавлением соли.

2. Замесите тесто из пшеничной муки, растительного масла, воды, водки, сахара и соли.

3. Мякоть курицы снимите с костей, нарежьте на порции. Каждую порцию, взяв на вилку, обмакните в тесто, обжарьте в сковороде с кипящим мас-

лом. Выньте, как только зарумянится.

4. Для гарнира рис промойте, залейте кипятком, доведите до кипения, воду слейте, рис посолите, добавьте сырую луковицу и залейте кипятком так, чтобы он только слегка покрыл рис. Варите рис на пару до готовности, после чего удалите луковицу.

Подавайте курицу с рисом, оформив зеленью.



калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
50 мин.

Татьяна ПОГОРЕЛОВА,  
г. Сызрань  
Самарской обл.

## Зразы рисовые

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть вареной говядины – 200 г, лук репчатый – 1 головка, рис – 1/2 стакана, сухари панировочные, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт., молоко – 1 стакан, соль по вкусу, зелень укропа – 10 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рис (лучше брать длиннозерный) сварите до полуготовности в

небольшом количестве подсоленной воды. Затем залейте рис горячим молоком и варите до готовности, добавив в конце немного сливочного масла. Кашу остудите, введите яйца и перемешайте.

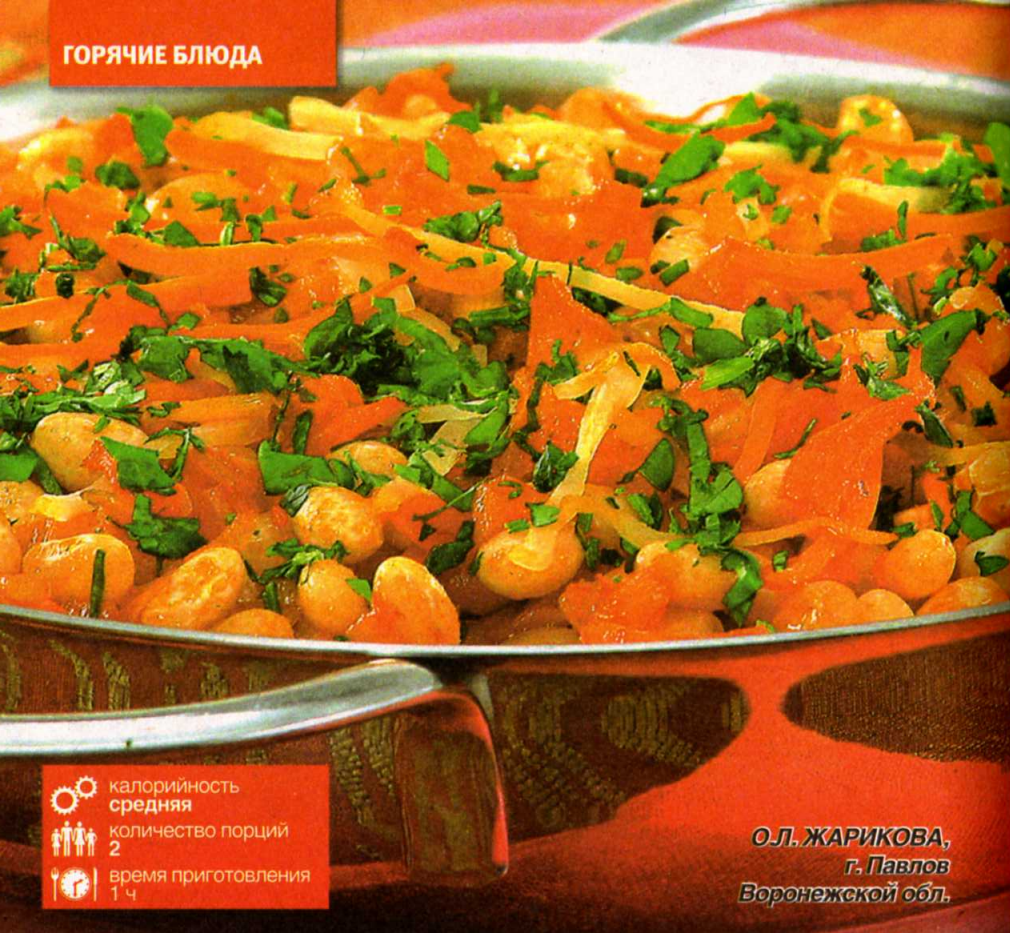
2. Репчатый лук мелко нарубите, спассеруйте на сливочном масле, соедините с пропущенным через мясорубку мясом и жарьте еще 5 мин., за-

тем добавьте рубленую зелень.

3. Из рисовой каши сформируйте две лепешки, уложите на них начинку, края каждой лепешки соедините и придайте изделиям овальную форму. Зразы запанируйте в сухарях и обжарьте на масле до образования румяной корочки.

4. При подаче выложите зразы на блюдо, полейте растопленным маслом.





калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
1 ч

О.Л. ЖАРИКОВА,  
г. Павлов  
Воронежской обл.

## Фасоль запеченная

### ЧТО НУЖНО:

Томат-пюре – 1 ч. л.,  
масло сливочное – 1 ст.  
л., корень сельдерея – 1  
шт., морковь – 1 шт., лук  
репчатый – 1 головка, фа-  
соль – 200 г, соль и перец  
красный молотый по вку-  
су, зелень сельдерея.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Фасоль промойте и за-  
лейте холодной водой на  
4-5 ч.

**2.** Затем воду смените,  
добавьте нарезанные со-  
ломкой морковь и корень  
сельдерея и варите до  
размягчения.

**3.** Нарезанный кубика-  
ми лук спассеруйте на  
масле, добавьте перец и  
томат-пюре. Соедините  
лук с фасолью, выложите  
на сковороду и запекайте  
в разогретой духовке в  
течение 15 мин. За 5 мин.  
до готовности посолите.

**4.** Перед подачей посыпъ-

те блюдо мелко нарезан-  
ной зеленью.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
2 ч 20 мин.

Олеся ШАФОРОВА,  
г. Тейково  
Ивановской обл.

## Кебаб из баранины

### ЧТО НУЖНО:

Баранина (мякоть) – 500  
г, чеснок – 4 зубчика,  
имбирь молотый – 1 ч. л.,  
перец черный молотый  
– 1 ч. л., соль по вкусу,  
зелень петрушки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Чеснок тщательно из-  
мельчите, добавьте им-  
бирь, перец, соль и хоро-  
шо перемешайте.

**2.** Мясо нарежьте кубика-

ми, натрите полученной  
смесью и оставьте на 2 ч  
для маринования.

**3.** Маринованные куски  
мяса обсушите, насадите  
на шпажки и жарьте на  
гриле или на углях в тече-  
ние 10 мин.

**4.** Затем увеличьте огонь  
и жарьте еще 5-10 мин.,  
поливая выделившимся  
при мариновании мясным  
соком.

При подаче оформите  
зеленью.







калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
25 мин.

К.А. ЗЕЛЕНСКАЯ,  
г. Курчатов  
Курской обл.

## Кабачки по-русски

### ЧТО НУЖНО:

Сметана – 1/2 стакана, бульон – 1 стакан, зелень кинзы – 1/2 пучка, лук репчатый – 2 головки, грибы – 150 г, масло сливочное – 5 ст. л., кабачки – 1 кг, перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кабачки нарежьте в виде цилиндров и удалите часть мякоти с семенами.

Затем положите кабачки на 10-15 мин. в горячую подсоленную воду.

2. Мякоть кабачков измельчите, смешайте с мелко нарезанными грибами и зеленью кинзы. Добавьте обжаренный на масле лук, посолите, поперчите и прогрейте.

3. Кабачки аккуратно наполните приготовленным фаршем, залейте бульоном и припустите до готовности.

4. При подаче оформите сметаной и зеленью.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин.

Елена ОЗЕРКИНА  
г. Ростов-на-Дону

## Печенка в остром соусе

### ЧТО НУЖНО:

Печенка телячья – 700 г, мука пшеничная – 2 ст. л., лук репчатый – 1 головка, перец сладкий зеленый – 1 шт., сок томатный – 1 стакан, сок лимонный – 1 ч. л., масло растительное для жаренья, зелень петрушки, перец красный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Печенку очистите от

пленок, промойте и мелко нарежьте.

2. Затем хорошо обваляйте в пшеничной муке и обжарьте на растительном масле вместе с нарезанными кольцами репчатого лука.

3. Добавьте в сковороду мелко нарезанный сладкий перец, аккуратно влейте томатный сок, 1/2 стакана воды и лимонный сок. Накройте крышкой и тушите на среднем огне в

течение 5-8 мин.

4. Подайте с отварным картофелем, посыпав рубленой зеленью.





# Телятина с корочкой из сыра

калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
35 мин.

Олеся ДЗЮБА,  
г. Воронеж

## ЧТО НУЖНО:

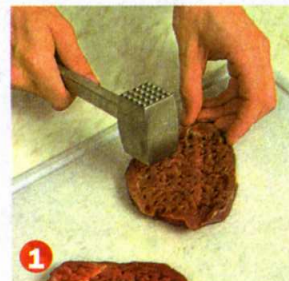
Мякоть телятины (корейка) – 1 кг, сухари панировочные – 1/2 стакана, сыр твердый тертый – 1/2 стакана, мука пшеничная – 4 ст. л., яйцо – 3 шт., масло оливковое – 5 ст. л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Телятину разрежьте на 6 порционных кусков, отбейте, хорошо посолите и поперчите.
2. Порционные куски запанируйте в пшеничной муке, смочите во взбитых яйцах, затем обваляйте в смеси сухарей и сыра.
3. Обжарьте запанированную телятину перед самой подачей до образования золотистой корочки.
4. Телятину выложите на блюдо и гарнируйте маринованными овощами.

## ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Мясо в сырной панировке получается особенно вкусным. Выбирайте твердые сорта сыра с ореховым привкусом и натирайте сыр на самой мелкой терке, почти в порошок. Можно добавить к сыру немного молотых грецких орехов.



## КСТАТИ:

### • Телятина с грибами

500 г телятины, 300 г сыра, 3 луковицы, 200 г шампиньонов, 1 ч. л. сладкой горчицы, 5 ст. л. майонеза, растительное масло, соль, специи по вкусу. Гарнир: картофель, обжаренный ломтиками, морковь по-корейски.

Мясо нарезать на порции, отбить, смазать смесью горчицы и майонеза, посолить и поперчить. Выложить на противень, сверху поместить грибы, кольца лука и ломтики сыра. Запекать в духовке на среднем огне до золотистой корочки. Подать на листьях салата с картофелем и морковью.

### • Рулетики из телятины

1,5 кг телятины, 200 г сыра, 2-3 яйца, 2-3 ст. л. молока, 100 г сметаны, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, жир, топленое масло, мука.

Телятину тонко нарезать, отбить, посолить, посыпать измельченным чесноком и натертым на мелкой терке сыром. Скатать в рулетики, заковать деревянной зубочисткой или обвязать ниткой. Обвалять в муке, обмакнуть в яично-молочную смесь, снова в муку и обжарить в жире. Рулетики сложить в форму и, не накрывая, поставить в нагретую духовку, сбрызнув растопленным маслом. Подать с зеленью.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин.



Я.С. АВЕДОВА,  
г. Самара

## Рыба, жаренная с кукурузой

### ЧТО НУЖНО:

Масло кукурузное – 2 ст. л., вино белое – 2 ст. л., лук репчатый – 1 головка, капуста цветная – 400 г, кукуруза консервированная – 50 г, рыба (филе) – 450 г, мука пшеничная – 1 ст. л., сухари панировочные – 1 ст. л., соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе нарежьте брусоч-

ками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на масле.

2. Добавьте нарезанный колечками лук, кукурузу, полейте вином и жарьте до готовности.

3. Цветную капусту отварите, разберите на соцветия, посыпьте сухарями, посолите и обжарьте на масле.

4. При подаче выложите на тарелку жареную рыбу с кукурузой, а вокруг

разложите обжаренную в сухарях цветную капусту.



калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
40 мин.

Лидия ЛЫКОВА,  
г. Уфа

## Крокеты из трески

### ЧТО НУЖНО:

Филе вареной трески – 300 г, картофель – 300 г, яйцо – 2 шт., чеснок – 1 зубчик, сметана – 50 г, кетчуп – 50 г, сухари панировочные – 2 ст. л., масло сливочное – 50 г, масло растительное – 200 мл, перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель сварите и

протрите горячим.

2. Филе пропустите через мясорубку, смешайте с картофелем, добавьте яйца, растопленное сливочное масло. Массу посолите, поперчите и сформируйте в виде шариков.

3. Запанируйте шарики в сухарях и обжарьте во фритюре до золотистой корочки. Выложите на бумажную салфетку, дайте стечь маслу.

4. При подаче готовые

крокеты выложите на листья салата. Отдельно в соуснике подайте кетчуп, смешанный со сметаной и рубленным чесноком.







калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
35 мин.

Наталья МАКСИМОВА,  
г. Копейск  
Челябинской обл.

## Рыба с миндалем

### ЧТО НУЖНО:

Рыба (филе) – 2 шт., миндаль рубленый – 2 ст. л., масло оливковое – 1 ч. л., розмарин – 3 веточки, чеснок – 1 зубчик, перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленное рыбное филе посолите и поперчите. Противень выстелите пергаментом,

уложите 2 веточки розмарина, на них выложите рыбное филе.

2. Чеснок, пропущенный через пресс, миндаль и рубленый розмарин обжарьте на оливковом масле.

3. Выложите чесночно-миндальную массу на филе и жарьте в духовке при 200° около 25 мин.

4. Подавайте запеченную с миндалем рыбу, оформив зеленью. Гарнируйте

отварным рисом и салатом из помидоров.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
35 мин.

Анна ЖИРКОВА,  
г. Асбест  
Свердловской обл.

## Щука с апельсинами

### ЧТО НУЖНО:

Щука (филе) – 500 г, сок апельсиновый – 1 стакан, апельсин – 1 шт., лук репчатый – 2 головки, масло растительное – 1 ст. л., лавровый лист, помидор – 1 шт., зелень петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук очистите и нарежьте кольцами. Выложи-

те его на дно жаровни. Сбрызните маслом. Посолите и поперчите.

2. Поверх лука положите филе щуки. Полейте апельсиновым соком, положите лавровый лист.

3. Накройте крышкой. Готовьте в разогретой до 180° духовке в течение 15 мин.

4. Подайте рыбу, полив ее выделившимся соком. Вокруг выложите нарезанный дольками

помидор. Оформите дольками апельсина и зеленью.







калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
40 мин. + охлаждение

Марина АЛФЕРОВА,  
г. Тюмень

## Желе с клубничным вареньем

### ЧТО НУЖНО:

Сливки – 3 стакана, варенье клубничное – 2/3 стакана, желатин – 2 ст. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Желатин залейте шестикратным количеством холодной кипяченой воды, оставьте до набухания крупинки, затем аккуратно распустите на водяной бане и слегка охладите.

**2.** Клубничное варенье тщательно смешайте со сливками, влейте приготовленный желатин, перемешайте.

**3.** Желированную смесь разлейте в формочки, охладите до застывания.

**4.** При подаче формочки на несколько секунд опустите в горячую воду, затем, перевернув, выложите желе на блюдо. Оформите желе взбиты-

ми сливками и ягодами клубники.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
50 мин.



О.Л. ПОНАМОРЕВА,  
г. Астрахань

## Пирог «Совиньон» с грибами

### ЧТО НУЖНО:

Белое вино сухое – 150 мл, куриное филе – 4 шт., куриный бульон – 225 мл, лук-порей – 1 стебель, луковица – 1 шт., шампиньоны – 175 г, мука – 2 ст. л., эстрагон рубленый – 1 ст. л., слоеное тесто – 200 г, подсолнечное масло – 1 ст. л., семена кунжута – 1 ч. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Лук и лук-порей крупно

нарежьте, залейте 125 мл бульона, варите до выпаривания бульона и размягчения овощей.

**2.** Нарезьте филе курицы кубиками, добавьте к овощам, залейте оставшимся бульоном, вином и положите лавровый лист. Варите на медленном огне 5 мин. Добавьте грибы и варите еще 5 мин.

**3.** Для соуса смешайте муку с 3 ст. л. холодной воды и варите, помешивая,

до загустения. Добавьте эстрагон, специи. Выложите курицу с грибами в форму, удалив лавровый лист.

**4.** Тесто разделите на 5 частей и раскатайте в тонкие пласты. Один пласт смажьте маслом, положите поверх начинки. Проделайте то же самое с остальными пластами теста, посыпьте верх кунжутом. Выпекайте пирог 20 мин. при 190°.





калорийность  
высокая  
количество порций  
10  
время приготовления  
50 мин.

Д.Л. СУХОВА,  
г. Скопин  
Рязанской обл.

## Пирожки с вишней жареные

### ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 2 стакана, маргарин – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., сахар: для теста – 1 ч. л. и для начинки – 2 ст. л., соль по вкусу, сода на кончике ножа, масло растительное – 2 стакана, вишня (можно замороженная) – 400 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из пшеничной муки, маргарина, сахара, соли,

соды и 1 яйца замесите эластичное тесто. Накрыв полотенцем, оставьте на 30 мин.

2. У вишен удалите плодоножки и косточки, промойте, пересыпьте сахаром и оставьте на 1-2 ч. Выделившийся сок слейте, а мякоть используйте как начинку. Замороженную вишню предварительно разморозьте и далее следуйте рецепту.

3. Тесто раскатайте в

пласт толщиной 3-4 мм и вырежьте квадраты величиной 8x8 см. На середину квадрата уложите начинку, края теста смажьте яйцом. Сложите квадрат теста по диагонали и хорошо прижмите края. Пирожкам можно также придать четырехугольную форму.

4. Жарьте пирожки во фритюре до золотистого цвета.

Подавайте горячими.



калорийность  
высокая  
количество порций  
10  
время приготовления  
50 мин + брожение.

Е.Н. ЗАГРЕБНЮК,  
г. Рославль  
Смоленской обл.

## Ватрушки с повидлом

### ЧТО НУЖНО:

Повидло – 300 г, дрожжи прессованные – 40 г, яйцо – 3 шт., молоко – 250 мл, мука пшеничная – 500 г, сахар – 150 г, соль на кончике ножа.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из муки, молока, яиц, сахара, дрожжей и соли замесите тесто, оставьте его для брожения на 2-3 ч, во время которого сде-

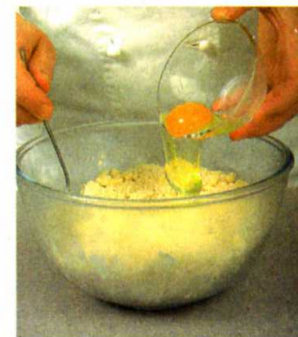
лайте 2 обминки.

2. Из готового теста сформируйте 10 небольших шариков, уложите их на смазанный маслом противень, оставьте для расстойки на 10 мин., затем сделайте в каждой булочке углубление и заполните его повидлом.

3. Поставьте ватрушки в теплое место еще на 25-30 мин.

4. Затем выпекайте в духовке до золотистого

цвета 10 мин. при температуре 220-230°.







калорийность  
средняя  
количество порций  
10  
время приготовления  
40 мин. + охлаждение

М.С. ГУСЕВА,  
г. Моршанск  
Тамбовской обл.

## Овсяное печенье с изюмом

### ЧТО НУЖНО:

1 стакан сливочного масла, 1 и 3/4 чашки светло-коричневого сахара, 1 большое яйцо, ванилин на кончике ножа, 1/2 стакана муки, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли, 3 стакана овсяных хлопьев, 1/2 чашки зародышей пшеницы, 1,5 стакана изюма.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Взбить размягченное сливочное масло, сахар, яйца и ванилин до получения однородной массы.  
**2.** В отдельной миске смешать пшеничную муку, тщательно смешанную с разрыхлителем, корицу и соль.  
**3.** Соединить мучную смесь с масляной, затем постепенно добавить овсяные хлопья, зародыши пшеницы и изюм. Хо-

рошо вымесить. Охладить тесто в течение 30 мин.

**4.** Выложить тесто с помощью столовой ложки на противень, застеленный промасленным пергаментом, оставляя расстояние между печенками по 2 см. Выпекать в духовке при 190° 12-14 мин. до золотистого коричневого цвета.

Охладить печенье на решетке.



калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
50 мин. + охлаждение

А.В. ЗАХАРЬИНА,  
г. Саров  
Нижегородской обл.

## Чизкейк с персиками

### ЧТО НУЖНО:

Печенье сдобное – 100 г, масло сливочное – 90 г. Для творожного слоя: творог – 250 г, сыр сливочный – 1 баночка (140 г), сахарная пудра – 3 ст. л., ванильный сахар – 2 ч. л., сливки (35-38%) – 150 мл, сироп персиковый – 100 мл, желатин – 8 г. Для заливки: персики консервированные – 200 г, желатин – 4 г, сироп персиковый – 50 мл.

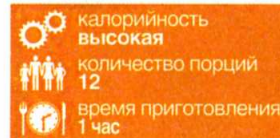
### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Измельчить в крошку печенье, смешать с размягченным маслом. Разъемную форму диаметром 18 см застелить пергаментом, выложить туда сдобное тесто, сформовав корж. Охладить.  
**2.** Творог протереть через сито, смешать с сыром, сахарной пудрой, ванильным сахаром. Вмешать в массу взбитые сливки.  
**3.** Замочить желатин в 50

мл холодной воды на 10 мин., нагреть, распустить, смешать с сиропом и вылить в творожную массу.  
**4.** Для заливки замочить желатин в 50 мл воды на 10 мин., нагреть, распустить, смешать с сиропом. Соединить с пюре из персиков. На основу чизкейка выложить творожную массу, сверху распределить заливку, украсить кусочками персиков. Охлаждать несколько часов.



# Песочная бабка



калорийность  
высокая  
количество порций  
12  
время приготовления  
1 час

Евгения ОСИПОВА,  
г. Ефремов  
Тульской обл.

## ЧТО НУЖНО:

500 г муки, 2 ч. л. соды, 50 г изюма, 30 г миндаля, тертые сухари, 200-250 г масла, 4-6 яиц, 250 г сахарной пудры (+ сахарная пудра для украшения), 1/2 ч. л. ванилина (+1/2 ч. л. ванилина для украшения), 1-2 ст. л. лимонного сока, 1 стакан молока.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку смешать с содой. Изюм промыть, обсушить. Миндаль нарезать.
2. В миске растереть масло с желтками (поочередно добавляя по одному желтку), сахарной пудрой, ванилином, лимонным соком, мукой и молоком. Смешать с сухофруктами.
3. Выложить тесто в форму, смазанную достаточным большим слоем масла, и поставить в духовку, разогретую до 180°. Выпекать 40-45 мин.

Еще теплую бабу посыпать сахарной пудрой с ванилином и остудить.

## ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Если поверхность изделия предварительно покрыть тонким слоем повидла или джема, глазурь становится более глянцевой и ровнее покрывает поверхность.

## КСТАТИ:

Готовую бабку можно украсить глазурью.

### • Глазурь «Снежинка»

175 г жирного творога, 1-2 ст. л. коньяка, 50 г сахарной пудры, 1 яичный белок, несколько капель лимонного сока, 2 ст. л. желатина.

Замочить желатин в стакане холодной воды. Влить коньяк в творог. Взбить яичный белок с лимонным соком. По-немногу всыпая сахарную пудру, тщательно взбивать белок в крутую пену. Соединить творог и белковую массу. Набухший желатин распустить, процедить и ввести его в смесь творога и белка. Перемешать.

### • Глазурь с ромом

1/2 стакана несоленого сливочного масла, 1 стакан сахара, 1/4 стакана воды, 1/4 ч. л. ванилина, 1/2 стакана белого рома.

Соединить масло, сахар и воду. Дать закипеть, уменьшить огонь и варить 5 мин. Снять с огня, перемешать с ванилином и ромом. Полить кекс около 1/3 глазури и дать постоять 5 мин. Повторить заливку еще 2 раза.

### • Глазурь «Метелица»

1 стакан сахарной пудры, 4 ст. л. воды, ароматизаторы и пищевые красители по вкусу.

Растереть до однородной массы.







# Пирог «Зебра»



калорийность  
средняя



количество порций  
12



время приготовления  
90 мин.

Н.В. Мельникова,  
г. Волгоград

## ЧТО НУЖНО:

Для теста: 5 яиц, 200 г + 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны (20%), 2 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. л. какао-порошка, 2 стакана + 2 ст. л. муки, 1 пакетик разрыхлителя. Для глазури: сок 1/2 лимона, 3 ст. л. сахарной пудры.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** 200 г сливочного масла заранее вынуть из холодильника, нарезать кусочками и положить в миску. Поместить миску с маслом в теплое место для того, чтобы масло приобрело консистенцию густой сметаны. Взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром до однородной пышной массы и полного растворения кристалликов сахара.

Добавить в яйца сметану, размягченное сливочное масло и перемешать.

**2.** Всыпать в полученную массу просеянную и смешанную с разрыхлителем муку и замесить тесто (по консистенции тесто должно напоминать густую сметану).

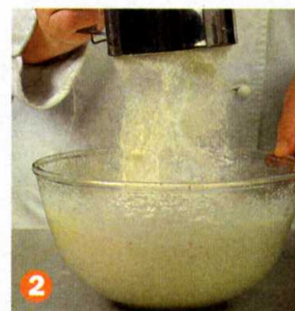
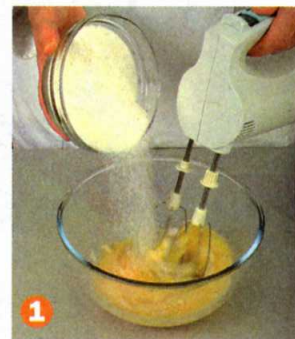
**3.** Тесто разделить на 2 части. Одну часть теста смешать с просеянным какао-порошком, а вторую – с 2 ст. л. муки.

**4.** Круглую форму для

выпечки диаметром 26-28 см смазать оставшимся сливочным маслом. В центр формы выложить 1 ст. л. белого теста.

Когда тесто немного расплывется, выложить в центр получившегося белого островка 1 ст. л. шоколадного теста. Выложить таким способом все белое и шоколадное тесто и оставить форму на столе на 5 мин., периодически вращая ее, чтобы круги теста быстрее расплылись. Поместить форму в разогретую до 200° духовку и выпекать пирог в течение 15 мин. Затем снизить температуру до 180° и печь еще 15 мин.

Для приготовления глазури смешать сок половинки лимона с сахарной пудрой. Горячий пирог вынуть из формы и сразу же смазать его поверхность лимонной глазурью.







## Айнтопф с кнелями из печени

### ЧТО НУЖНО:

Говядина – 750 г, картофель – 500 г, морковь – 2 шт., лук-порей (белая часть) – 3 шт., груши – 3 шт., чеснок – 2 зубчика, фенхель – 1 шт., соль, зелень (петрушка, укроп), перец черный молотый, сахар – 1 ч. л. Для кнелей: печенка говяжья – 300 г, яичный белок – 2 шт., масло сливочное – 30 г, сливки – 100 мл, соль, специи.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Мясо залить 2 л кипятка, добавить чеснок и зелень, посолить, поперчить, варить 1 ч. Мясо вынуть, бульон процедить.

**2.** Картофель, морковь очистить и нарезать ломтиками, фенхель – соломкой, порей – колечками. Дать бульону закипеть, положить морковь и картофель, через 15 мин. добавить фенхель, порей и кнели, варить 10 мин.

**3.** Вымыть груши, разрезать пополам и нарезать ломтиками. Незадолго до готовности овощей добавить в суп. Посолить и поперчить по вкусу, приправить щепоткой сахара. Посыпать петрушкой.

**4.** Кнели: пропустите печенку через мясорубку, добавьте остальные ингредиенты и взбейте. Массу разделайте при помощи двух ложек и опустите в бульон.

## Паштет из сыра

### ЧТО НУЖНО:

Сливочное масло – 100 г, сыр камамбер – 125 г, сметана – 1 ст. л., лук репчатый – 1 головка, редис – 1/2 пучка, перец, соль по вкусу, эмментальский сыр – 100 г, сыр ромадур – 100 г, вейслакский сыр – 50 г, шнитт-лук – 3 перышка, сливочный сыр – 100 г, паприка молотая – 1 ч. л., тмин – 1 ч. л., зелень петрушки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Масло взбить. Камамбер раздавить вилкой, соединить со сметаной и маслом. Лук очистить, мелко нарубить.

**2.** Редис очистить, нарезать мелкой соломкой. Все соединить с кремом, приправить перцем и солью.

**3.** Рядом положить нарезанные ломтиками остальные виды сыра, которые можно посыпать паприкой, тмином, зеленью.



## Картофельный салат

### ЧТО НУЖНО:

Картофель – 1 кг, овощной бульон – 200 мл, лук салатный – 1 головка, яблочный уксус – 3 ст. л., соль, молотый перец, щепотка сахара, горчица – 2 ч. л., растительное масло – 4 ст. л., несколько редисок, соленые огурцы – 2 шт., вареная колбаса – 300 г, зелень петрушки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Вареный картофель нарезать кружочками, залить горячим бульоном, перемешать, дать настояться.

**2.** Лук нарезать, залить уксусом, оставить на 15 мин. Нарезать колбасу, огурцы и редиску, соединить с картофелем.

**3.** Взбить уксус из-под лука, горчицу и масло. Приправить солью, перцем, сахаром. Залить салат, дать настояться 1 ч.







## Свинные шницели с пивом

### ЧТО НУЖНО:

Шницели свинные – 800 г, сало топленое свиное – 2 ст. л., лук репчатый – 2 шт., пиво темное – 0,4 л, паприка – 1 ч. л., соль, перец черный молотый, толченая гвоздика, томат-паста, паприка зеленая по вкусу, лавровый лист – 1 шт., огурцы маринованные – 2 шт., шнитт-лук (нарезанный) – 2 ст. л., сметана – 125 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** 1 ст. л. сала растопить в сковороде, обжарить на нем мелко нарезанный репчатый лук. Затем лук вынуть, рас-

топить оставшееся сало и обжарить на сильном огне шницели порциями.

**2.** Мясо вынуть, убавить огонь, в оставшийся жир вылить пиво. Добавить томат-пасту, приправы. Выложить мясо с луком и тушить, накрыв крышкой, 10 мин. на слабом огне.

**3.** Добавить порошок паприки и нарезанные соломкой огурцы, тушить еще 10 мин.

**4.** Сметану смешать с небольшим количеством соуса и добавить к мясу. Еще раз приправить по вкусу. Перед подачей на стол посыпать шнитт-луком.

## Салат с ветчиной

### ЧТО НУЖНО:

Ветчина – 350 г, сыр – 200 г, лук красный – 4 головки, огурцы маринованные – 4 шт., лук зеленый – 1 пучок, петрушка – 1/2 пучка, майонез – 4 ст. л., сметана – 4 ст. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., соль, перец белый молотый.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Ветчину нарезать произвольно, сыр – небольшими кубиками, огурцы – тонкой соломкой.

**2.** Красный лук очистить и нашинковать тонкими кольцами. Зеленый лук нарезать колечками, петрушку нарубить.

**3.** Майонез, сметану, уксус и горчицу хорошо взбить в пену, приправить солью и перцем.

**4.** Смешать все ингредиенты, заправить соусом. Перед подачей охлаждать 4-5 ч.



## Окорочка в пивном кляре

### ЧТО НУЖНО:

Куриные окорочка – 4 шт., растительное масло, соль, перец. *Для соуса:* майонез – 250 г, горчица – 1 ст. л., каперсы – 1 ст. л., яйцо вареное – 1 шт., помидор – 1 шт., маринованный огурец – 1 шт., черный молотый перец, соль по вкусу. *Для кляра:* мука – 1 стакан, светлое пиво – 1/4 стакана, яйцо – 2 шт., соль – 1/2 ч. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Нарезать маленькими кубиками яйцо, помидор и огурец. Соединить с остальными ингредиентами соуса.

**2.** Приготовить кляр.

**3.** Окорочка без кожи натереть солью и перцем, обмакнуть в кляр и, опуская порциями в сотейник, жарить во фритюре до румяной корочки. Подать с соусом.







## Брецели (крендели к пиву)

### ЧТО НУЖНО:

Мука – 700 г, свежие дрожжи – 40 г, теплое молоко – 450 мл, сода – 1 ст. л., вода – 1 л, щепотка сахара, 2 ст. л. соли, крупная соль, кунжут, мак для посыпки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Дрожжи растворить в теплом молоке с сахаром, муку соединить с солью. Заместить эластичное тесто (при необходимости можно добавить муку), накрыть полотенцем, поставить в теплое место на 30 мин. (до увеличения объема вдвое).

**2.** Выложить тесто на стол, присыпанный мукой, разделить на 16 частей. Из каждой сформовать колбаску длиной около 50 см и свернуть их в крендель.

**3.** Вскипятить воду, растворить в ней соду. Убавить огонь до минимального и по очереди опустить каждый крендель в раствор. Держать около 40 с, затем вынуть неметаллической шумовкой, выложить на смазанный маслом противень, посыпать крупной солью, кунжутом или маком.

**4.** Выпекать в духовке при 200° 15-20 мин. до золотистого цвета. Подавать холодными.

Редакция благодарит Event-агентство FunKey, баварский ресторан-пивоварню Schwaben Keller и его генерального директора В.В. Родину за возможность познакомиться с баварской кухней и продегустировать представленные блюда.



## Принцрегентторте

### ЧТО НУЖНО:

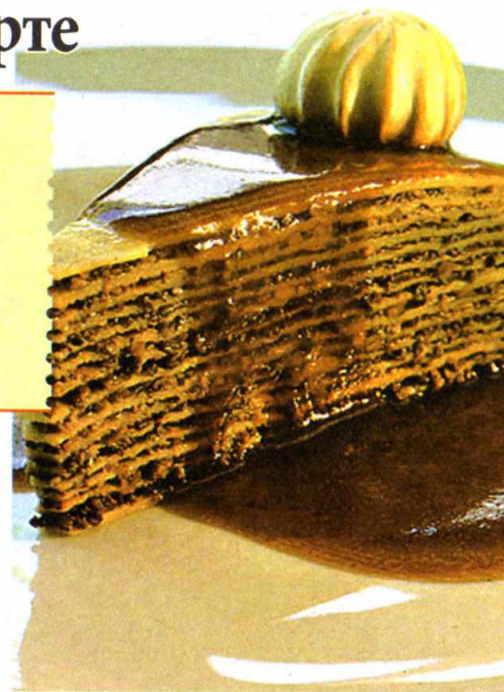
*Для теста:* яйцо – 6 шт., смесь пшеничной и кукурузной муки (1:1) – 1 стакан, сахар – 3/4 стакана, разрыхлитель – 1/4 ч. л., ванильный сахар – 1,5 ч. л., тертая цедра 1 лимона, вода – 1 ст. л., сливочное масло – 80 г. *Для прослойки:* сливочное масло – 250 г, сахарная пудра – 180 г, желток яичный – 3 шт., темный шоколад – 100 г. *Для глазури:* 100 г темного шоколада.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Тесто разделите на 8 частей и выпекайте в духовке при 200° коржи. Остудите.

**2.** Для прослойки взбейте масло с сахарной пудрой и желтком, постепенно смешайте с растопленным шоколадом.

**3.** Соберите торт, смазывая коржи (кроме верхнего) прослойкой. Облейте растопленным шоколадом.



## Пареные кнедлики

### ЧТО НУЖНО:

Мука – 500 г, дрожжи – 20 г, теплое молоко – 400 мл, сахар – 80 г, масло сливочное – 100 г, яйцо – 2 шт., соль – 1 щепотка. *Для заливки:* масло сливочное – 100 г, сахар – 6 ст. л., молоко – 1 стакан.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Из части муки, дрожжей, 1/2 стакана молока, 2 ч. л. сахара и 1/3 ч. л. соли сделать закуску. Дать подойти 20 мин.

**2.** Смешать с оставшимися продуктами, дать подойти. Сформовать кнедлики.

**3.** В сотейнике растопить масло с сахаром и карамелизовать. Влить молоко, уложить на дно кнедлики, накрыть влажным полотенцем и прижать крышкой.

**4.** Парить кнедлики 30 мин. на малом огне. Подать с ванильным соусом.





## Коктейль «Сейдж романс»

### ЧТО НУЖНО:

1/2 киви, 1/4 лайма, 2 веточки эстрагона, 50 мл яблочного сока, 120 мл спрайта, 15 мл сахарного сиропа.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Киви очистить от кожицы и нарезать полукруглыми ломтиками. Положить ломтики киви в шейкер, добавить одну веточку эстрагона и выжать сок из четвертинки лайма.

**2.** Все ингредиенты слегка подавить вилкой или пестиком.

**3.** Влить в шейкер хорошо охлажденный яблочный сок (лучше свежесвыжатый) и сахарный сироп, энергично встряхнуть несколько раз.

Перелить коктейль в стакан и подавать, украсив свежей веточкой эстрагона.

**И.Т. КРАВЧУК,**  
г. Тобольск  
Тюменской обл.

калорийность  
низкая  
количество порций  
1  
время приготовления  
10 мин.



## Сироп из розовых лепестков

### ЧТО НУЖНО:

Лепестки розы – 300 г, сахар – 200 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Лепестки замочить в холодной воде на сутки.

**2.** Не вынимая из кастрюли, размять руками, засыпать частью сахара и оставить еще на сутки, процедить.

**3.** Настой смешать с оставшимся сахаром. Довести до кипения, варить на слабом огне около 1 ч, пока сироп не станет густеть. Охладить.

калорийность  
средняя  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч 10 мин. + настаивание



**Л.Д. НАБЕЕВА,**  
г. Озерск  
Челябинской обл.

## Напиток морковный с медом

### ЧТО НУЖНО:

Сок морковный – 300 мл, вода – 100 мл, сок лимонный – 20 мл, мед – 20 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Морковный и лимонный сок соедините, размешайте.

**2.** Добавьте холодную кипяченую воду, мед и перемешайте. Дайте настояться 15 мин.

**3.** Разлейте напиток в стаканы и подавайте.

Чтобы сделать напиток менее калорийным, мед можно не добавлять.

калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
5 мин.



**Елена КОТОВА,**  
г. Тимашевск  
Краснодарского края



## Узвар по-ростовски

### ЧТО НУЖНО:

Сушеные яблоки – 60 г,  
сушеные груши – 60 г,  
урук – 60 г, чернослив –  
60 г, изюм без косточек  
– 50 г, сахар – 150 г, вода  
– 1,1 л, кислота лимонная  
– на кончике ножа.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сухофрукты переберите, разберите по видам, так как они имеют разные сроки варки. Крупные яблоки и груши нарежьте кусочками. Фрукты промойте теплой водой.
2. В кипящую воду положите сахар, растворите при помешивании и вновь доведите до кипения. В сиропе варите сначала яблоки и груши 20 мин.
3. Добавьте урук и чернослив и варите 10 мин., после этого введите изюм и варите еще 4-5 мин. В конце варки для улучшения вкуса добавьте лимонную кислоту. Охладите.

**Е.Н. МОРОЗОВА,**  
г. Вязники  
Владимирской обл.

калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин. + настаивание



1



2



3

## Чай с яблоками и корицей

### ЧТО НУЖНО:

0,5 л воды, 1 большое  
душистое яблоко, 1 ч.  
л. корицы, 3 ч. л. сухого  
черного чая.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоко тщательно вымыть, обсушить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину, нарезать мелкими кубиками.
2. Положить в заварочный чайник корицу, чайную заварку, яблоко.
3. Залить кипятком и дать настояться около 10 мин. Разлить по чашкам.

калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
15 мин.



## Напиток из картофельного отвара

### ЧТО НУЖНО:

Отвар картофельный – 2  
стакана, зелень укропа – 2  
ст. л., зелень петрушки – 2  
ч. л., лук зеленый рубленый – 1 ст. л., сметана – 2  
ч. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Зелень петрушки и укропа, зеленый лук мелко нарубите.
2. В картофельный отвар всыпьте всю рубленую зелень и слегка перемешайте его.
3. Разлейте в стаканы и при подаче добавьте сметану.

калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
10 мин.



**Екатерина СЕМЕНОВА,**  
г. Рязань





**Антон НЕВОЛЬСКИЙ,**  
ведущий рубрики

### Какое масло выбрать

В каких пропорциях можно заменять маргарин растительным маслом и в каких – сливочным? И можно ли заменить в рецепте сливочное масло растительным?

**Е.Н. ГОРДЕЕВА, г. Томск**

Одной пропорции тут нет, поскольку в сливочном масле кроме жира содержится еще и вода (в 100 г масла – 85% жира и 15% воды). А маргарин – это чистый, стопроцентный жир, поэтому использовать его нужно в тех же объемах, что и растительное масло. Если же вы хотите заменить сливочное масло растительным или маргарином, из массы масла нужно вычесть массу воды и нежировых веществ, получив таким образом показатель содержания чистого жира.

В соответствии с этим показателем и происходит замена. К примеру, если вы хотите заменить 100 г сливочного масла, вам понадобится 85 г растительного масла или маргарина и еще 15 мл жидкости.

### Почему котлеты серые?

Каждый раз, когда я готовлю котлеты из говядины, неважно – на сковороде или в духовке, они приобретают серый цвет, теряют форму, и из них вытекает жидкость, которая пригорает во время жарки, хотя я всегда покупаю свежий фарш. С чем это связано: с качеством мяса или я просто неправильно готовлю?

**С.И. ТОМСКАЯ,**  
г. Курган

Мясо всегда становится сероватым в процессе тепловой обработки. Сложно установить причину того, что происходит с вашими котлетами, но чтобы они не теряли форму, в фарш нужно добавлять яйцо и немного муки.

Кроме того, жарить котлеты лучше на тефлоновой сковороде или запекать в тефлоновой или силиконовой форме для маффинов в духовке, тогда они не будут прилипать ко дну. Если котлеты все равно не получаются, попробуйте другой вид фарша.

### Бульон, да не тот

Известно, что для приготовления многих блюд используется крепкий бульон, но иногда в рецепте указывается, что его можно заменить порошковым. Значит ли это, что нужно просто приготовить бульон из бульонного кубика в объеме, требуемом для рецепта, или он должен быть более концентрированным?

**Т.М. МАКСИМЕНКО,**  
г. Реутов  
Московской обл.

Бульоны – это отвары мяса, рыбы или овощей с добавлением приправ. Учтите, что во время варки бульон можно посолить лишь слегка, чтобы в процессе уваривания он не стал слишком соленым.

Бульон из кубика или порошка нужно готовить так, как указано в инструкции на упаковке.

Некоторые рецепты, главным образом соусов на основе мясного бульона, требуют, чтобы он был крепким и сильно уваренным, в таком случае я бы не рекомендовал вам использовать порошковый бульон из-за его «промышленного» привкуса, лучше все же сварить настоящий бульон из курицы, мяса, рыбы или овощей (в зависимости от рецепта).

Чтобы бульон всегда был под рукой, сварите его заранее и заморозьте.

## Жиры: нужны ли они?

**Сбросить лишние килограммы – «голубая мечта» любой женщины (да и мужчины тоже). Ведь тучность не прибавляет здоровья, предрасполагает к инфарктам, инсультам, диабету...**

Однако стремление питаться только продуктами без жира не приводит к желаемой потере веса. Ведь если пища обезжирена, чувство голода после трапезы наступает гораздо быстрее. К тому же резкое ограничение жиров в пище – дело опасное. Жиры исключительно важны для здоровья. Ведь из жиров (липидов) состоят мембраны клеток, от которых зависят наши обменные процессы. Мышца сердца, как и все мышечные ткани организма, нуждается в жирах как в самом энергоемком топливе. В жире сохраняются витамины А, Е и группы В.

Жиры необходимы, но не всякие и в определенном количестве.

### И вред, и польза

Самый вредный жир – животного происхождения, состоящий из так называемых насыщенных жирных кислот. Он-то и становится часто причиной инсульта, инфаркта, рака. Такой «неправильный» жир содержится в свинине, беконе, твердых и мягких сырах, яичных желтках, сметане, сливках, мороженом, шокола-

де. Но не стоит полностью отказываться от этих продуктов. Небольшое количество насыщенных жиров приносит пользу здоровью, в частности поддерживает иммунитет, положительно влияет на нервную систему. Другие жиры, называемые ненасыщенными, содержатся в основном в растительном масле и рыбе, которая водится в чистой воде (лосось, форель), орехах, семечках. Их дефицит не только вредит сердцу, но и ухудшает работу мозга, ведет к замедлению деятельности почек, нарушает холестериновый обмен.

### Что выбрать?

Для здоровой, сбалансированной диеты жиров требуется совсем немного: примерно 65 г в день. Сливочное масло лучше добавлять в уже готовое блюдо, намазывать на хлеб, а жарить – на топленом масле, более стойком к тепловому воздействию. На растительном масле обжаривают рыбу, овощи, некоторые изделия из те-

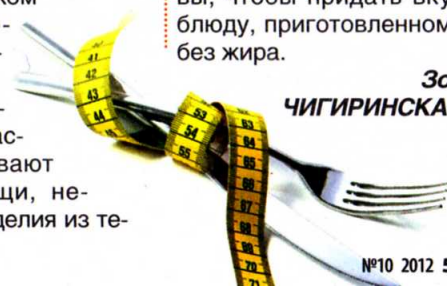
ста, реже – мясо. Но все же лучше использовать растительное масло без тепловой обработки – в салатах, винегретах и пр. Маргарины близки к сливочному маслу, но сторонники здорового питания стараются употреблять их ограниченно, так же, как и свинной, говяжий и бараний жиры.

### Простые приемы

Существуют простые приемы, позволяющие снизить количество жиров в продуктах питания:

- выбирайте молоко, сметану, сыр, йогурт с минимальным содержанием жира;
- снимайте кожу и жир с птицы;
- не жарьте рыбу и мясо, а запекайте на решетке в духовке или на гриле;
- используйте тефлоновые сковородки и бумагу для выпечки – в этом случае жира при приготовлении требуется минимальное количество;
- охлаждайте супы и рагу в течение ночи, чтобы проще было снять и выбросить затвердевший на поверхности жир;
- используйте свежую зелень и острые приправы, чтобы придать вкус блюду, приготовленному без жира.

**Зоя**  
**ЧИГИРИНСКАЯ**







**Мария ЗАЙЦЕВА,**  
врач-диетолог

✉ В одних журналах пишут, что после того, как вы поели, не стоит пить никаких напитков в течение 1-2 часов, а в других – что пить можно, но только теплую воду или зеленый чай. Так где же правда?

**Ирина ПРИХОДЬКО,**  
г. Харьков (Украина)

Все зависит от того, в достаточном ли количестве вырабатывается у вас слюна. Поэтому если вы человек «сухоротый», без запивания пищи вам просто не обойтись, иначе, как говорится, «кусок в горло не полезет».

Вообще, строго говоря, делайте так, как привыкли. Можете запивать пищу (но не ледяной водой и не сладкой газировкой!), а можете воздержаться от напитков. Главное, чтобы в течение суток в организм поступило не менее 1,5 л жидкости.

✉ В ежедневном меню, которое предписывает та или иная диета, все продукты измеряются в порциях. Но какой объем или вес должна занимать эта порция – непонятно...

**Ирина КОВАЛЕНКО,**  
г. Магадан

Одна порция овощей – это 1 стакан нарезанной листовой зелени, или 1/2 стакана вареных, тушеных или сырых овощей, или 1/2 стакана бобовых.

Одна порция фруктов – это один плод среднего размера, или 1/2 стакана свежих, замороженных, консервированных или прошедших тепловую обработку фруктов, или 1/4 стакана сухофруктов.

✉ Стараюсь придерживаться белковой диеты, но постная говядина и куриные грудки уже порядком надоели. А какие еще виды мяса считаются диетическими?

**Кристина ЕГОРОВА,**  
г. Череповец

К диетическим сортам мяса относятся также индюшатина, крольчатина и телятина. Однако хочу предупредить вас, что, сидя на белковой диете (которая, конечно, очень привлекательна тем, что белковые продукты прекрасно укроша-

ют аппетит), вы поневоле поглощаете много насыщенных жирных кислот, что может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Обилие белка, недостаток клетчатки и небольшой объем пищи могут стать причиной запоров, что увеличивает риск заболевания раком толстой кишки. От такой диеты также страдают почки, ведь им постоянно приходится выводить из организма избыточный белок.

✉ Мой вес меня пока устраивает, и я себя в сладостях и выпечке не слишком ограничиваю. И все же мне хочется знать, какие торты считаются наиболее низкокалорийными?

**Мария ЧЕРКАСОВА,**  
г. Новосибирск

Самый низкокалорийный – со сметаной. Далее рейтинг тортов с точки зрения калорий выглядит так (от самого тяжелого до более легкого): с масляным кремом, с белковым кремом, с безе.

✉ Можно ли заменять гречку овсянкой на монодиетах?

**Элла КОРЗУН,** г. Томск

Да, вполне допустимо. Овсянка содержит то же количество клетчатки, что и гречка.



**Елена МАЛЬЦЕВА,**  
ведущая рубрики

**Что такое вок? Так называют китайскую глубокую сковороду с маленьким дном. За счет небольшой площади в нижней ее части создается очень высокая температура, что позволяет приготовить пищу на большом огне буквально за несколько минут.**

Вок универсален: он позволяет обжаривать продукты на масле, в том числе во фритюре, тушить и даже варить на пару – для этого внутрь помещают специальную бамбуковую решетку. В вок даже варят суп! И те, кто уже приобрел такую сковороду, быстро поняли, насколько в ней удобно (и быстро!) готовить.

#### • Как выбрать вок?

Лучше всего использовать чугунную сковороду, которая на своей исторической родине применяется для тушения на медленном огне. Идеальный диаметр вока – 30 см. Есть в продаже чугунные воки с металлическими или стеклянными крышками, приспособленные для обычных плит. Дно у них

## Сковорода, завоевавшая мир

снаружи плоское, обычно диаметром 16 см (это, кстати, важно для обладателей электроплит). Если же дно круглое, нужно дополнительно приобрести специальную подставку, которая устанавливается на газовую конфорку (для электроплит такие воки не подходят). Такая сковорода способна накопить достаточно жара, чтобы можно было получить результат, близкий по цвету, аромату и вкусу к оригиналу. Есть и более дешевые аналоги – тефлоновые с антипригарным покрытием. Почему они дешевле? Суть в том, что тефлоновому покрытию вредит слишком высокая температура, а без нее готовить в воке нет особого смысла. Есть воки из алюминия, меди и стали. Все, особенно стальные, тоже неплохи в исполнении, но свое назначение и вполне годятся для современной кухни.

#### • Как подготовить сковороду?

Вымойте вок специальным моющим средством, чтобы удалить остатки технической смазки. Затем протрите маслом (с высокой температурой горения – например, кукурузным или соевым) и прогрейте

с маслом в течение 1 ч в духовке, нагретой до 150°. Прокаливание создаст на поверхности сковороды защитный слой. Если все сделать правильно, то эту масляную пленку не смоешь даже горячая вода, а в процессе использования она станет только прочнее.

#### • Как готовить в воке?

Все продукты нужно нарезать на небольшие кусочки, чтобы они быстро поджарились. Жарьте на большом огне, чтобы на продуктах образовалась корочка, которая не даст вытечь соку. Для приготовления пищи используйте минимальное количество масла – 2-3 ст. л. При этом тепловая обработка должна занимать от 2 до 4 мин. Каждый ингредиент обжаривайте отдельно, начиная с тех, что го-



туются дольше всего, а смешивайте на последнем этапе, тогда же и добавляйте соус. Причем продукты нужно постоянно перемешивать – ведь ваша цель поджарить их, а не сварить.

Готовое блюдо не стоит хранить в воке, также нельзя оставлять сковороду мокрой – она может заржаветь. Мойте вок очень аккуратно, не используя абразивные средства.



## ► ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Отварную говядину пропускаю через мясорубку, обжариваю на сковороде с добавлением мелко нарубленного репчатого лука (лук не жалею!), приправляю солью и перцем. Одновременно отвариваю очищенный картофель, вместо соли добавляю 2 бульонных куриных кубика. Сливаю воду, ввожу 2-3 взбитых сырых яйца и хорошо вымешиваю. На картофельную лепешку кладу 1 ст. л. фарша, защипываю края, ножом формую зразы, панирую в сухарях и обжариваю до румяной корочки. Подаю со сметаной или кетчупом.

Начинку делаю разную: жареные шампиньоны с луком; обжаренная капуста с луком и яйцом; фарш из печенки или зеленый лук с рубленным яйцом.

**С.Р. ЦАРЬКОВА, г. Тамбов**

## ► РУЛЕТКИ ДЛЯ ГУРМАНОВ



**Куриное филе – 400 г, креветки очищенные – 300 г, арахис обжаренный – 100 г, яичный белок – 2 шт., крахмал кукурузный – 2 ст. л., масло растительное, соль по вкусу, зелень петрушки.**

Филе нарезать ломтиками, слегка

отбить, посолить, смочить яичным белком, половиной нормы разведенного небольшим количеством воды крахмала и оставить на 30 мин. Креветок перемолоть до однородной массы, добавить соль и измельченный арахис, перемешать. Выложить ломтики филе на разделочную доску, посыпать оставшимся крахмалом, уложить на край каждого креветочную массу, свернуть рулетиками и обжарить в сильно разогретом масле до готовности. Подавать на «подушке» из тушеных овощей, оформить зеленью.

**Алиса ИВАНОВА, г. Санкт-Петербург**

## ► ПИЦЦА «СО ВКУСОМ»



Моя мама

**Для теста:** 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сухих дрожжей, 2 стакана теплой воды, 500 г муки, 1 ст. л. сахара, соль. **Для начинки:** 4 ст. л. кетчупа, 300 г ва-

реной колбасы или отварной курицы, 3 помидора, базилик, перец черный молотый, 100 г тертого сыра, 2 средние луковицы.

Все ингредиенты для теста смешайте, вымесите и оставьте на 30 мин. Колбасу, лук и базилик мелко нарежьте, помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Тесто раскатайте в пласт и выложите на смазанный маслом противень. Смажьте кетчупом, посыпьте луком, затем выложите колбасу, ломтики помидоров, посолите, поперчите. Сверху посыпьте базиликом и тертым сыром. Запекайте в духовке при 180° 20-25 мин.

**Лана ИШАНОВА, г. Волгоград**

## ► МЯСНОЙ ХЛЕБЕЦ

**500 г говядины, 500 г полужирной свинины, 500 г куриного филе, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу, 1/3 ч. л. мускатного ореха, сушеная зелень (петрушка, майоран), растительное масло.**



Мясо нарезать, посолить, выдержать в холодильнике минимум сутки. Затем пропустить его 3-4 раза через мясорубку, добавить пропущенный через пресс чеснок. Фарш через сито присыпать крахмалом, добавить щепотку сахара, перец, яйцо, мускатный орех и сушеную зелень. Хорошо вымешать фарш, постепенно прибавляя к нему 250-300 мл очень холодной воды.

Форму смазать растительным маслом или выложить промасленным пергаментом, небольшими порциями выложить фарш, стараясь, чтобы не было пустот, дать постоять 2 ч, затем поставить в духовку при 160°. Выпекать 1,5 ч (на каждый 1 кг фарша – 1 ч выпечки). Остудить прямо в форме (хлебец сам хорошо отстает от стенок). Пропорции мяса могут изменяться по вашему вкусу.

**Юрий СЕНИН, г. Санкт-Петербург**

## ► МОРКОВНЫЙ ТОРТ

**250 г сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 450 г моркови, 1 ст. л. разрыхлителя (или 1 ч. л. гашеной соды), 2 стакана муки. Для крема:** 200 г сметаны, 1/2 стакана сахара.

Масло растереть с сахаром, ввести

яйца, продолжая мешать, добавить морковь, затем муку и разрыхлитель. В смазанной маслом форме выпечь два коржа, остудить. Сметану взбить с сахаром до полного растворения и пропитать кремом торт. (Для лучшего пропитывания можно наколоть коржи зубочисткой, после чего еще раз залить кремом.) Готовый торт украсить нарезанным пластинками мармеладом или разноцветной кокосовой стружкой. Можно выложить сверху марципановые фрукты и овощи.

**Наталья ПЕЛЕНИЦЫНА, г. Пермь**

## ► «ОТБЛЕСКИ НА ЛЬДУ»



**20 мл джина, 20 мл свежевыжатого сока лимона, 20 мл свежевыжатого сока лайма, 1 ч. л. сахара, 150 мл сухого шампанского (можно полусладкого), кубики льда.**

В шейкер положить лед. Влить все ингредиенты, кроме шампанского, и положить сахар. Энергично смешать. В бокал положить кубики льда. Перелить содержимое шейкера, добавить шампанское, украсить коктейль долькой лайма.

**Михаил ЛЕВАШОВ, г. Санкт-Петербург – Колпино**



# «ГРИБНОЙ ПЕНЕК»



На 1 порцию («пенек»): 200 г отварного куриного мяса, 2 картофелины, 4-5 соленых или маринованных огурцов, 100 г маринованных шампиньонов, 3 яйца, 100 г майонеза, зелень укропа, 2 листа салата.

На порционную тарелку выложить листья салата, установить кулинарное кольцо (можно воспользоваться обрезанной двухлитровой пластиковой бутылкой). Выложить салат слоями: 1-й – картофель, натертый на терке, майонез; 2-й – нарезанное куриное мясо, майонез; 3-й – огурец, натертый на терке, майонез; 4-й – нарезанные грибы, майонез; 5-й – 2 яйца и один белок, натертые на терке. Снять кольцо, сверху украсить салат желтком, натертым на терке, зеленью и целыми маринованными грибочками у основания. До подачи поставить салат в холодильник на 2 ч.

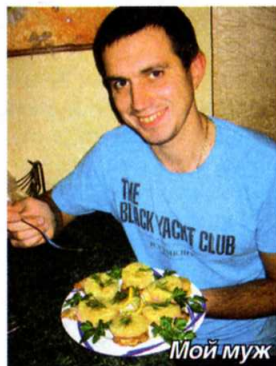
**Анна МАРЧЕНКОВА,**  
г. Винница (Украина)

# «КУРИНОЕ АССОРТИ»

Куриное филе – 0,5 кг, яйцо – 2 шт., банка консервированных ананасов, ветчина куриная – 200 г, твердый сыр – 100 г, шампиньоны – 200 г, клюква, зеленый горошек, кукуруза, консервированная фасоль, соленый огурец, изюм и т.д., 2 ст. л. муки, 2 ст. л. майонеза, соль, перец, приправа для курицы.

Куриное филе нарезаем ломтиками. Отбиваем. Солим, перчим, добавляем немного приправы для курицы. Взбиваем два яйца, добавляем к ним майонез, муку, соль. Отбивные обмакиваем в кляре

и обжариваем с двух сторон на сковороде. Приготовленную отбивную смазываем майонезом и кладем кружок ветчины. На ветчину – кружок ананаса, а в середину ананаса выкладываем начинку (жаренные грибы или любую другую). Заполненный начинкой кружок ананаса посыпаем тертым сыром и зеленью. Ставим в микроволновку или духовку на 5-7 мин.



**Наталья КОРОТЕНКО,**  
г. Харьков (Украина)

# ТАЮЩИЕ ПОНЧИКИ



Банка сгущенного молока (400г), 3 яйца, 1 пакетик разрыхлителя, рассчитанный на 500 г муки, 500 г муки, растительное масло для жарки, сахарная пудра.

Сгущенку и яйца взбить миксером до однородного состояния. Добавить разрыхлитель, муку и замесить эластичное тесто. Пончики делать, какие нравятся: круглые или с дырочкой посередине. Жарить в большом количестве растительного масла (во фритюре). Готовые пончики выложить на бумажную салфетку для стекания лишнего масла, посыпать сахарной пудрой.

**М.А. ВИДАКОВА,**  
г. Новомосковск Тульской обл.

# ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ

Форель – 1 шт. (600 г), морковь – 2 шт., картофель – 3 шт., помидор (крупный) – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., репка – 1 шт., сухая зелень (мелисса) – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.



Форель очистить, выпотрошить, промыть и нарезать на несколько кусков. Морковь, картофель, репку очистить и вместе с помидором нарезать кружками, перчик очистить и нарезать полукольцами. На дно жаропрочной посуды выложить кружки картофеля и репки, посолить, поверх выложить куски форели, между которыми вставить, чередуя, кружки моркови и помидора. Сверху на рыбу надеть полукольца из сладкого перца, все посолить, посыпать мелиссой и перцем. Форму с рыбой и овощами поместить в рукав для запекания или плотно накрыть крышкой и поставить в духовку на 1 ч при 200°.

**Разыфа ДУБОВСКАЯ,** г. Томск

# РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

400 г риса отварить в молоке. Когда рис остынет, добавить в него 3 яйца, 1 ст. л. размягченного сливочного масла, соль. Все хорошо перемешать. Из этой массы сформовать котлеты и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

К котлетам подайте соус из сметаны и грибов. Для этого отварите грибы, слейте грибной бульон. Грибы измельчите. В горячий грибной бульон (понадобится две чашки бульона) добавьте 1 ст. л. муки и 1 ч. л. сливочного масла, перемешайте. Затем добавьте 1 ст. л. сметаны и 1 ст. л. грибов. Доведите до кипения, снимите с огня.

**Светлана МАРХАСИНА,**  
г. Выборг Ленинградской обл.



# САЛАТ «КАЙ И ГЕРДА»



Отварной картофель – 2 шт., яблоки кисло-сладкие – 2 шт., сыр твердый по вкусу, огурец (со свежим вкусом) – 1 шт., ветчина – половина упаковки (в оболочке, завернутой, как «конфетка», примерно 250-300 г), майонез, яйцо (можно два).

Картошка и яблоки должны быть примерно одинакового размера. Сыр натереть на крупной терке, огурец, яблоки, ветчину, яйцо нарезать соломкой, а картофель – мелкими кубиками. Перемешать, заправить майонезом.

**Алиса АЙСИНА,** г. Санкт-Петербург

Вы любите готовить?

В вашей домашней кулинарной книге немало фирменных рецептов? Поделитесь с нами!

И не забудьте вложить в письмо ваше фото с блюдом. Каждый автор опубликованного фоторецепта получит приз – 300 рублей.





## САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Огуречный мусс	1
Теплый салат из картофеля	2-3
Яйца с сыром и кремсом	4
Пирожки картофельные	5
Бутерброд «Роскошный»	6
Паштет из копченого лосося	7
Салат-коктейль с индейкой и мандаринами	8-9
Огурцы фаршированные	10
Холодец с грибами	11

## СУПЫ

Суп-лапша с грибами	12
Харчо по-грузински	13
Похлебка по-суворовски	14
Суп «Средиземноморский»	15

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

<b>Мясные и овощные</b>	
Свинина гриль	16
Перец с бараниной	18-19
Курица в тесте с рисом	20
Зразы рисовые	21
Фасоль запеченная	22
Кебаб из баранины	23
Кабачки по-русски	24
Печенка в остром соусе	25
Телятина с корочкой из сыра	26-27

## РЫБНЫЕ БЛЮДА

Рыба, жаренная с кукурузой	28
Крокеты из трески	29
Рыба с миндалем	30
Щука с апельсинами	31

## ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Желе с клубничным вареньем	32
Пирог «Совиньон» с грибами	33
Пирожки с вишней жареные	34
Ватрушки с повидлом	35
Овсяное печенье с изюмом	36
Чизкейк с персиками	37
Песочная бабка	38-39
Пирог «Зебра»	40-41

## ЛУЧШИЕ БЛЮДА БАВАРСКОЙ КУХНИ

Айнтопф с кнелями из печени	42
Паштет из сыра	43
Картофельный салат	43
Свинные шницели с пивом	44
Салат с ветчиной	45
Окорочка в пивном кляре	45
Брецели (крендели к пиву)	46
Принцрегентторте	47
Пареные кнедлики	47

## НАПИТКИ

Коктейль «Сейдж романс»	50
Сироп из розовых лепестков	51
Напиток морковный с медом	51
Узвар по-ростовски	52
Чай с яблоками и корицей	53
Напиток из картофельного отвара	53
Вопросы шеф-повару	54
Питание и здоровье	55
Вопросы диетологу	56
Наша экспертиза	57
Портрет с блюдом	58-61



## ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

П	Р	А	К		И	К	Н	Е	Р	Л
Х		Ж	О	Ц	К		А			О
П	Р	О	Е		Ж		Т			Ц
	О		А	Т	О	К	И			А
Р	А	В	А	В	А	Р	К	Т	А	Н
А		К	О	К		Ц		О		А
А		С		С		Е	А	К	А	Е
Т		В	Н	Ц	Ц	К				И
П	О	Р	И	С		В	Н	П	И	В
Е			Ф		Р	В				Р
П			А	К	Ч	С				Е
Е		Е	Р		Е	В	Е			С
		А	Г	И	Р	В	О	К		